

**Утренняя гимнастика
Комплекс № 5 (с кубиками)
Старший возраст
Составила инструктор по ФК Смирнова К.С.**

№	Название упражнения	Выполнение	Дозировка
1	«Кубики вверх»	И. П.: о.с., кубики на плечах. В: 1 – поднять кубики вверх, посмотреть на них; 2 - вернуться в и.п.	6-8 раз
2	«Кубики вперед»	И. П.: о.с., руки согнуты в локтях, кубики у груди. В: 1- наклонить туловище, руки вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.	6-8 раз
3	«Кубики вниз»	И. П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. В: 1 – наклониться вниз, коснуться кубиками ступней ног; 2 - вернуться в и.п.	6-8 раз
4	«Длинные и короткие ноги»	И.П.: сидя, ноги вместе; кубики сбоку, упор руками сзади. В: 1 – согнуть ноги в коленях, не касаясь кубиков; обхватить руками колени. 2 – вернуться в и.п.	6-8 раз
5	«Коснись кубика коленом»	И.П.: сидя, ноги согнуты в коленях; кубики сбоку, упор руками сзади. В: наклонить согнутые колени вправо, коснуться ими кубиков. 2 – вернуться в и.п.	8-10 раз
6	«Прыжки на 1 ноге»	И.П.: стоя, руки на поясе. В: 1 – прыжки на 1 ноге вокруг кубиков вправо. Ходьба на месте. И.П.: стоя, руки на поясе. В: 1 – прыжки на 1 ноге вокруг кубиков влево.	10x2





**Утренняя гимнастика
Комплекс № 6 (с обручами)
Старший возраст**

№	Название упражнения	Выполнение	Дозировка
1.	«Обруч вверх»	И.П.: о.с., обруч в двух руках, опущенных вниз. В: 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в и.п.	8 раз
2.	«Обруч в сторону»	И.П.: о.с., обруч у груди. В: 1 – повернуть туловище вправо, руки вытянуть вперёд; 2 – вернуться в и.п. То же влево.	4x2
3.	«Перешагни обруч»	И.П.: о.с., обруч в согнутых руках. В: 1 – правой ногой перешагнуть обруч (не опуская его); 2 - левой ногой перешагнуть обруч. То же назад.	10 раз
4.	«Обруч вперёд»	И.П.: о.с., обруч у груди. В: 1 – наклонить туловище, руки с обручем вытянуть вперёд; 2 – вернуться в и.п.	8 раз
5.	«Ходьба по обручу»	И.П: стоя на обруче, руки на поясе; обруч лежит на полу. В: ходьба по обручу приставным шагом боком вправо – влево.	2 раза
6.	«Приседание»	И.П.: о.с., обруч стоит на полу. В: 1- присесть, 2 – вернуться в и.п.	8 раз
7.	«Прыжки боком»	И.П.: стоя в обруче, руки на поясе; В: прыжки боком через обруч вправо. Ходьба на месте. То же влево.	10x2



Утренняя гимнастика
Комплекс № 7 (с султанчиками, лентами)
Старший возраст

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Бег обычный, с захлестыванием голени.

№	Название упражнения	Выполнение	Дозировка
1.	«Махи руками»	И.П.: о.с., султанчики в двух руках, опущенных вниз. В: поочерёдно машем руками вперёд – назад.	8 - 10 раз
2.	«Повороты в сторону»	И.П.: ноги параллельно, руки к плечам. В: 1 – повернуть туловище вправо, руки развести в стороны; 2 – вернуться в и.п. То же влево.	8 раз
3.	«Наклоны вниз»	И.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе. В: 1- наклониться вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2-и.п.; тоже левой рукой.	8 раз
4.	«Приседания»	И.П.: стоя, ноги параллельно, руки за головой. В: 1- присесть, руки вперёд; 2- вернуться в и.п.	8 раз
5.	«Коснись пятки»	И.П: стоя на коленях, руки на поясе. В: 1- повернуть туловище вправо, коснуться правой рукой с султанчиком правой пятки; 2- и.п. Тоже влево.	10 раз
6.	«Прыжки»	И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. В: ноги вместе, ноги врозь; махи руками над головой.	10x2

Заключительная часть:
Обычный бег, два круга.



Утренняя гимнастика
Комплекс № 1 (без предметов)
Старший возраст

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Бег обычный, бег с выносом прямой ноги вперёд.

№	Название упражнения	Выполнение	Дозировка
1.	«Журавли летят»	И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. В: развести руки в стороны – вдох, опустить – выдох, на выдохе произнести «курлы-курлы»	8 раз
2.	«Прогни спину»	И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В: 1- наклониться вперёд, потянуться руками вперёд, прогнуться; 2- вернуться в и.п.	8 раз
3.	«Наклон - хлопок»	И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. В: 1- наклон вперёд, хлопок в ладоши за коленями, 2- вернуться в и.п.	8 раз
4.	«Кошечка потягивается»	И.П: стоя на четвереньках. В: 1- потянуться вперёд двумя руками одновременно, прогибая спину; 2- вернуться в и.п.	8 раз
5.	«Стульчик»	И.П: - лежа на спине, ноги выпрямлены, руки за голову. В: 1- ноги согнуть в коленях, подтянуть их к груди; 2- вернуться в и.п.	10 раз
6.	«Прогнулись - выпрямились»	И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти вперёд. В: 1-отвести локти назад, правую ногу назад на носок, прогнуться, 2- и.п. То же самое левой ногой.	10x2

Заключительная часть:
Обычный бег, два круга.



Утренняя гигиеническая гимнастика
Комплекс № 2 (со скакалкой)
Старший возраст

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Бег обычный, бег с выносом прямой ноги вперёд.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И. п.: о.с, скакалка в согнутых руках за головой. В: 1- поворот туловища вправо, руки вверх, скакалку натянуть; 2- и.п. То же в другую сторону.	6-8 раз	Скакалка сложена вдвое. Ноги не сдвигать. Руки выпрямить полностью.
2	И. п.: о.с, скакалка в руках за головой. В: 1-3- пружинящие наклоны вперёд, растягивая скакалку; 4-и.п.	6-8 раз	Скакалка вчетверо. Ноги в коленях не сгибать, смотреть вперёд.
3	И. п.: о.с, скакалка в руках сзади – под пяткой правой ноги в натяжении. В: 1- поднимая ногу со скакалкой и отводя её назад, наклониться вперёд; 2- и.п.	6-8 раз	Скакалка сложена вдвое. Удерживать равновесие.
4	И. п.: о.с, скакалка в вытянутых руках. В: 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться скакалки. 2 – и. п.	6-8 раз	Скакалка вчетверо. Носок ноги вытянут вниз.
5	И. п.: пятки вместе, носки врозь, скакалка у груди. В: 1- присесть, руки со скакалкой вытянуть вперёд. 2- вернуться в и.п.	8-10 раз	Скакалка вчетверо. Спину держать прямо.
6	И.п.: стоя в полуприседе, скакалка в правой руке. В: поочерёдные прыжки на месте, вращая скакалку в правой руке перед собой.	10 прыжков	Скакалка сложена вдвое. Выполнять ритмично.

Заключительная часть:
Обычный бег, два круга.

Утренняя гигиеническая гимнастика
Комплекс № 3 со скакалкой
Старший возраст



Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внутренней части стопы. Лёгкий бег, бег с захлёстыванием голени назад.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И. п.: о.с, скакалка в опущенных руках. В: 1- натянув скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставить правую ногу в сторону на носок; 2- и.п. То же другой ногой.	6-8 раз	Скакалка сложена вчетверо. Подняв руки вверх, посмотреть на скакалку.
2	И. п.: о.с, скакалка сзади. В: 1- наклон вперед, руки поднять вверх. 2- и.п.	8-10 раз	Скакалка сложена вдвое. Ноги в коленях не сгибать, смотреть вперед.
3	И. п.: стоя на коленях, скакалка в опущенных руках. В: 1- натянув скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону на носок; 2-3- пружинящие наклоны вправо; 4 – и.п. То же другой ногой.	4х2 раза	Скакалка сложена вдвое. Выпрямляя ногу в сторону, не сгибать её.
4	И. п.: стоя на скакалке, держа её за концы. В: 1- выпад правой ногой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку; 2 – и. п. То же другой ногой.	6-8 раз	Скакалка развёрнута полностью. Смотреть вперед, не опуская голову.
5	И. п.: лёжа на животе, скакалка в прямых руках, за спиной. В: 1- приподнимая прямые ноги, одновременно поднять руки. 2- вернуться в и.п.	6-7 раз	Скакалка вдвое. Прогибаясь, натянуть скакалку.
6	И.п.: о.с; скакалка сзади в опущенных руках. В: прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.	10 – 12 прыжков	Скакалка разложена полностью. Прыгать мягко на носках.

Заключительная часть: обычный бег, два круга.

Утренняя гигиеническая гимнастика
Комплекс № 4 с мячом среднего диаметра
Старший возраст



Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Лёгкий бег, бег с захлёстыванием голени назад.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу впереди себя. 1- руки вверх, правую ногу отставить в сторону; 2- и.п. то же левой ногой.	6-8 раз	Подняв мяч вверх, посмотреть на него.
2	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу впереди себя. В: 1- руки вверх; 2- наклон вправо; 3 – выпрямиться, 4-и.п. То же влево.	8 раз	Смотреть вперёд, голову не опускать.
3	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу впереди себя. В: 1-присесть, положить мяч на пол; 2- встать, выполнить хлопок над головой; 3- присесть, взяв мяч; 4- и.п.	6-8 раз	Выполнять сначала в медленном темпе, а затем в быстром.
4	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки вверх. В: 1- опустить мяч на поднятое колено правой ноги; 2- и.п. То же с другой ноги.	8-10 раз	Смотреть вперёд. Спину держать прямо.
5	И.п.: лёжа на спине, мяч между ногами; руки на полу, подняты вверх. В: 1- 2 – повернуться на живот; 3-4 – и.п.	6-8 раз	Ноги не разъединять. Мяч не терять.
6	И.п.: стоя, одна нога на мяче, руки на поясе. В: 1-4 – подпрыгивая на одной ноге, не снимая другой с мяча, повернуться на 360. То же с другой ноги.	2 раза на каждой ноге	Мяч не терять.

Заключительная часть:
Обычный бег, два круга.



гимнастика
Комплекс № 8 с мешочками с песком
Старший возраст

Оборудование: мешочек размером 10х12 см – 1 шт. на каждого.

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Лёгкий бег, боковой галоп.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки с мешочком внизу. Мешочек в правой руке. В: 1- руки через стороны вверх, передать мешочек в левую руку. 2- и.п. То же другой рукой.	8-10 раз	Голову не опускать.
2	И.п.: о.с., руки в стороны. Мешочек в правой руке. В: 1- махом вперёд поднять левую прямую ногу, мешочек переложить под ногой в левую руку. 2- и.п. 3-То же, только поднять правую ногу и переложить мешочек в правую руку. 4- и.п.	8 раз	Ноги в коленях не сгибать.
3	И.п.: сидя на полу, ноги прямые в стороны, руки с мешочком вверх. В: 1- наклон вперёд, положить мешочек на пол. 2- и.п.	8 раз	Мешочек положить как можно дальше от себя.
4	И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мешочек зажат между ступнями ног. В: 1- согнув колени, подтянуть мешочек к себе. 2- и.п.	6-8 раз	Ноги не отрывать от пола.
5	И.п.: о.с., руки на поясе, мешочек на голове. В: 1- присесть, прямые руки вперёд. 2- и.п.	6-8 раз	Спина прямая.
6	И.п.: ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу, сбоку. В: прыжки через мешочек боком.	10х2	Выполнять в умеренном темпе.

Заключительная часть:
Обычный бег, два круга.



гимнастика

Комплекс № 9 (с деревянными и пластмассовыми цилиндрами, кеглями)

Старший возраст

Оборудование: элементы игры «Городки»

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Лёгкий бег, боковой галоп.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п.: о.с., руки с цилиндрами в стороны. В: 1-8 – круговые движения кистями вверх-вниз, вправо-влево.	2 раза в каждом направлении	Голову не опускать.
2	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с цилиндрами к плечам. В: 1- наклон вперёд, руки в стороны. 2- и.п.	8 раз	Выполнив наклон, смотреть вперёд, не опуская голову вниз. Ноги в коленях не сгибать.
3	И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с цилиндрами за головой. В: 1- – полуприсед, выпрямляя правую ногу и перенося тяжесть тела на левую ногу. 2- и.п. То же на другой ноге.	По 4 раза	Упражнение выполнять в умеренном темпе.
4	И.п.: стоя на четвереньках, цилиндры в руках. В: 1-2- прокатывать ладонями цилиндры по полу максимально вперёд. 3-4- прокатывать цилиндры в обратном направлении.	6 раз	Колени вместе. Прокатив цилиндры вперёд, прогнуться.
5	И.п.: лёжа на спине, руки с цилиндрами в стороны, ноги вместе. В: 1- поднять прямые ноги вверх, дотронуться цилиндрами ног. 2- и.п.	6- раз	Выполнять в умеренном темпе.
6	И.п.: ноги вместе, руки на поясе, цилиндры на полу перед носками ног. В: прыжки через цилиндры на 1 ноге.	10х2 раза	Энергично отталкиваться и мягко приземляться.

Заключительная часть: Обычный бег, два круга.



гимнастика

Комплекс № 10 с большой круговой верёвкой

Старший возраст

Оборудование: верёвка длиной 8-10 метров

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Лёгкий бег, бег с

захлестыванием голени назад.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п.: о.с., верёвка на плечах. В: 1-поднять верёвку вверх, посмотреть на неё; 2- и.п.	8 раз	Руки выпрямлять
2	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, верёвка у груди. В: 1- наклон вперёд, руки вытянуть вперёд; 2- и.п.	8 раз	Выполнив наклон, смотреть вперёд, не опуская голову вниз. Ноги в коленях не сгибать.
3	И.п.: стоя, ноги вместе, верёвка в вытянутых вперёд руках. В: 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться верёвки. 2- и.п. То же другой ногой.	По 4 раза	Упражнение выполнять в умеренном темпе.
4	И.п.: стоя боком к верёвке. Ноги на ширине плеч, левой рукой держась за верёвку, правая на поясе. В: 1- наклониться вправо, верёвку поднять вверх. 2- и.п. То же в другую сторону.	5х2	Ноги в коленях не сгибать.
5	И.п.: лёжа на животе, руки с верёвкой вытянуты вперёд. Ноги вместе. В: 1- поднять прямые руки вверх. 2- и.п.	7- раз	Голову приподнять. Смотреть на верёвку.
6	И.п.: о.с., верёвка у груди. В: 1- присесть, верёвку вперёд. 2 – и.п	8 раз	Сохранять равновесие.
7	И.п.: ноги вместе, руки на поясе, верёвка на полу перед носками ног. В: прыжки через верёвку вперёд-назад.	10х2 раза	Энергично отталкиваться и мягко приземляться.

Заключительная часть: Обычный бег, два круга.



Гигиеническая гимнастика
Комплекс № 11 с клубком ниток
Старший возраст

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Лёгкий бег, бег с захлёстыванием голени назад.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	«Клубок вверх» И.п.: о.с., клубок за головой. В: 1-поднять руки с клубком вверх, посмотреть. 2-и.п.	8 раз	Руки выпрямлять
2	«Повороты в стороны» И.п.: стоя, ноги врозь, клубок ниток в вытянутых вперёд руках. В: 1-повернуться вправо. 2- и.п. 3- влево; 4 – и.п.	8 раз	Выполнив поворот, смотреть вперёд, не опуская голову вниз.
3	«Переложить клубок» . И.п.: стоя, ноги врозь, клубок ниток в правой руке. В: 1- руки в стороны; 2- руки за спину, переложить клубок ниток в левую руку; 3 – руки в сторону; 4 - переложить клубок ниток в правую руку;	По 4 раза	Клубок не ронять. Движение выполнять ритмично.
4	«Клубок на колено» . И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны. В: 1- выпад вперёд правой ногой, руки на правое колено. 2- и.п. То же на левое колено.	8 раз	Упражнение выполнять ритмично.
5	«Солнышко» И.п.: лёжа на животе, руки с клубком вытянуты вперёд. Ноги вместе. В: 1- поднять прямые руки вверх. 2- и.п.	7 раз	Голову приподнять. Смотреть на клубок.
6	«Махи ногой» И.п.: о.с., клубок ниток в правой руке. В: 1- руки в стороны; 2 – мах правой ногой вверх, переложив под ногой клубок в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - мах левой ногой вверх, переложив под ногой клубок в правую руку;	8 раз	Сохранять равновесие.
7	«Прыжки» . Зажав клубок ниток под коленом левой ноги, выполнять прыжки на правой ноге. В: То же на левой ноге.	10х2 раза	Руки на поясе

Заключительная часть: Обычный бег, два круга.

Утренняя гимнастика
Комплекс № 13 с кубиками. Старший возраст
Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на
 внешней части стопы. Лёгкий бег, боковой галоп.



№	Содержание	Дози ров- ка	Методические указания
1	«Руки вверх» И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки с кубиками у пояса. В: 1-руки вверх; 2-3-круговые движения кистью; 4-и.п.	8 раз	Руки выпрямлять
2	«Наклоны в стороны» И.п.: сидя на полу, крестив прямые ноги, руки с кубиками у плеч. В: 1-наклон туловища вправо, касаясь кубиками пола; 2-и.п. То же в другую сторону.	По 4 р. в кажд. сторо- ну	Выполнив поворот, смотреть вперёд, не опуская голову вниз.
3	«Наклоны вперёд» И.п.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками в стороны. В: 1-кубиком правой руки коснуться носка левой ноги. Другая рука отведена назад; 2-и.п. То же другой рукой.	По 4 раза	Движение выполнять ритмично.
4	«Стульчик» И.п.: лёжа на спине, руки с кубиками вдоль туловища, ноги прямые. В: 1-3-согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, обхватить колени руками, соединить кубики; 4-и.п.	6-7 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе. Лопатки не поднимать.
5	«Руки вперёд» И.п.: лёжа на животе, руки с кубиками в упоре у плеч, ноги прямые. В: 1-выпрямить руки, опираясь кубиками о пол; 2-и.п.	7-8 раз	Ноги с места не сдвигать. Смотреть на кубики.
6	«Прыжки» И.п.: о.с., руки с кубиками внизу. В: 1-прыжок правой ногой вперёд, левой – назад с одновременным выносом левой руки вперёд, правой руки назад; 2-поменять положение рук и ног.	10-12 раз	Закончить прыжки ходьбой на месте.

Заключительная часть: Обычный бег, два круга.

Утренняя гимнастика

Комплекс № 14 с гимнастической палкой Старший возраст

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Бег обычный, боковой галоп..



№	Название упражнения	Содержание	Дозировка	Метод. ук-я
1.	«Палку вверх»	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной (на лопатках). В: 1- подняться на носках, руки вверх; 2- и.п.	7-8 раз	Голову не опускать
2.	«Палку назад»	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках. В: 1- 3-резким движением отвести палку назад, 4 – и.п.	6-7 раз	Выполнять прямыми руками
3.	«Наклон вперед»	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках впереди. В: 1- наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги; 2- и.п. То же к левой ноге.	8 раз	Ноги прямые
4.	«Приседания»	И.п.: о.с., палка на плечах. В: 1- присесть; 2- и.п.	7 раз	Спину и голову держать прямо
5.	«Ногу к палке»	И.п.: о.с., палка сзади в опущенных руках. В: 1- согнуть ногу в колене, коснуться пятки; 2 – и.п.	По 4 раза	Смотреть вперед
6.	«Прыжки скрестно»	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на полу между ногами, руки на поясе. В: прыжки через палку, ноги скрестно- врозь.	8х2	В среднем темпе

Заключительная часть:

Обычный бег, два круга.

Утренняя гимнастика

Комплекс № 15 без предметов Старший возраст

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Бег обычный, боковой галоп.

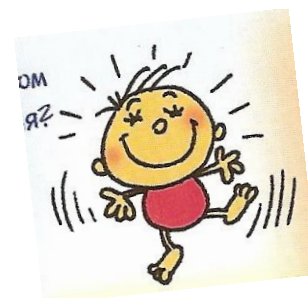


№	Название упражнения	Содержание	Дозировка	Метод. ук-я
1.	«Наклоны головы в сторону»	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе В: 1- наклонить голову вправо к плечу, 2-и.п. 3 – влево; 4 – и.п.	8 раз	Плечи не поднимать
2.	«Наклоны вниз»	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В: 1- 2-3- наклон вперед-вниз; 4- и.п.	6-7 раз	Ноги прямые
3.	«На носки»	И.п.: о.с., руки на поясе. В: 1-2-3- подняться на носки, сохраняя равновесие; 4- и.п.	8 раз	Ноги с места не сдвигать.
4.	«Прогнись! »	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В: 1-прогнуться назад, достать правой (левой) рукой правой голени; 2-и.п.	8 раз	Слегка сгибать колени
5.	«Махи»	И.п.: о.с., руки вверх. В: 1- поднять согнутую ногу в колене, руки резко отвести назад; 2 – и.п.	По 4 раза	Смотреть вперед
6.	Прыжки.	И.п.: стоя, основная стойка, руки на поясе. В: прыжки - ноги вместе-врозь.	8 x 2	В среднем темпе

Заключительная часть:

Обычный бег, два круга.

Утренняя гимнастика
Комплекс № 16 с пластмассовым шариком
Старший возраст



Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Лёгкий бег, бег с захлёстыванием голени назад.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	«Шарик вверх» И.п.: о.с., шарик за головой. В: 1- поднять руки с шариком вверх, посмотреть. 2- и.п.	8 раз	Руки выпрямлять
2	«Повороты в стороны» И.п.: стоя, ноги врозь, шарик в согнутых руках у груди. В: 1- повернуться вправо, руки выпрямить, 2- и.п. 3- влево; 4 – и.п.	8 раз	Выполнив поворот, смотреть вперёд, не опуская голову вниз.
3	«Переложить шарик» . И.п.: стоя, ноги врозь, шарик в правой руке. В: 1- руки в стороны; 2- руки за спину, переложить шарик в левую руку; 3 – руки в сторону; 4 - переложить шарик в правую руку;	По 4 раза	шарик не ронять. Движение выполнять ритмично.
4	«Шарик на колено» . И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны. В: 1- выпад вперёд правой ногой, руки на правое колено. 2- и.п. То же на левое колено.	8 раз	Упражнение выполнять ритмично.
5	«Солнышко» И.п.: лёжа на животе, руки с шариком вытянуты вперёд. Ноги вместе. В: 1- поднять прямые руки вверх. 2- и.п.	7 раз	Голову приподнять. Смотреть на шарик.
6	«Махи ногой» И.п.: о.с., шарик в правой руке. В: 1- руки в стороны; 2 – мах правой ногой вверх, переложив под ногой шарик в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - мах левой ногой вверх, переложив под ногой шарик в правую руку;	8 раз	Сохранять равновесие.
7	«Прыжки» . Зажав шарик между колен, прыгать на месте. Руки на поясе.	10х2 раза	Руки на поясе

Заключительная часть: Обычный бег, два круга.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Комплекс № 17 без предметов

Старший возраст

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; на внешней части стопы. Бег обычный, боковой галоп.



№	Название упражнения	Содержание	Дозировка	Метод. ук-я
1.	«Наклоны головы»	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе В: 1- наклонить голову вниз, 2-и.п.	8 раз	Плечи не поднимать
2.	«Сведи лопатки»	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. В: 1- отвести локти за спину; 2-и.п.	8 раз	Голову не опускать
3.	«Наклоны вниз»	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. В: 1- наклон вперед-вниз; 2-и.п.	6-7 раз	Ноги прямые В среднем темпе
4.	«Повороты в сторону»	И.п.: о.с., руки в стороны. В: 1- повернуть туловище вправо, руки убрать за спину; 2- и.п. То же влево.	8 раз	Ноги с места не сдвигать.
5.	«Носу на носок»	И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. В: 1-правую ногу вперед на носочек; 2-ип. То же левой ногой.	8 раз	Слегка прогибать спину.
6.	«Выше за руками»	И.п.: сидя на пятках, руки на поясе. В: 1-встать на колени, руки вверх; 2 – и.п.	8 раз	Смотреть вверх
7.	Прыжки.	И.п.: стоя, основная стойка, руки на поясе. В: прыжки – на правой ноге; на левой ноге; на двух ногах.	По 10-12 раз	В среднем темпе

Заключительная часть:

Обычный бег, два круга.